PROFIL

België - Belgique
P.P. - P.B.
B/729

n°125

Édition Charleroi • Avril - Mai - Juin 2013

afgiftekantoor : Gent X
P508746/506 Charleroi

omnimut
mutualité libre de wallonie

Le bore-out

Des allergènes dans l'air

membre des
Mutualités Libres

www.omnimut.be

SOMMAIRE

PROFIL 125

04 PANORAMA
- Patients, vous avez des droits !
- Comment obtenir un remboursement pour un appareil auditif ?
- Chambres d'hôpital communes ou à deux lits : adieu, suppléments d'honoraires !
- Du changement dans le remboursement en logopédie !
- Pas de changement pour le remboursement de la pilule

08 PROMOTION SANTÉ
- Trop de bruit altère l'audition : ouï-dire ou certitude ?

11 PRÉVENTION
- L'e-cigarette en vogue… mais thérapeutique ?
- Une cuisine presque parfaite ?

12 SANTÉ
- Des allergènes dans l'air

15 BIEN-ÊTRE
- Les multiples facettes de la relaxation

17 JEUNES
- Les exams ? Même plus peur !

19 MALADIE
- Le combat pour la reconnaissance de la fibromyalgie

22 SOCIÉTÉ
- Échappez au burn-out !

26 VOYAGES

ÉDITO

L'évolution d'une région ou d'un pays repose avant tout sur son enseignement, sur sa capacité d'innovation et de création de richesses.

Elle est liée à sa faculté d'offrir à chacun et plus spécifiquement aux nouvelles générations toutes les conditions favorables pour contribuer à assurer l'avenir du bien commun.

L'accès sans réserve des jeunes aux soins de santé s'inscrit dans cette logique. Ainsi, en ces périodes difficiles, avons-nous décidé, en tant que mutualité, de prendre en charge les tickets modérateurs de toutes les interventions de santé pour les moins de 18 ans. Ce choix est dicté par les circonstances économiques actuelles où la compression des revenus des ménages entraîne une priorisation des dépenses. Pour nous, la santé des enfants et des adolescents ne doit faire l'objet d'aucun arbitrage au sein du budget d'un foyer. C'est en prenant soins de nos enfants que nous bâtissons un avenir meilleur.

Bonne lecture

Freddy Piron
Directeur Général

Écoute - Entraide - Efficacité

PROFIL N° 125

Editeur responsable : Freddy Piron - Rue Natalis 47b - 4020 Liège
Secrétariat de rédaction : Valérie Vander Veken
Mise en pages : Marinella Cecaloni
Photogravure : PX sa • **Impression** : Roularta

La mutualité Omnimut, reconnue par la loi du 06 août 1990 - n° d'entreprise 0411 731 049, intervient en tant qu'agent d'assurances, n° OCM 5002C, pour la société mutualiste d'assurance «Mutuelle Entraide Hospitalisation» située rue Saint-Hubert 19 à 1150 Bruxelles, RPM Bruxelles, n° d'entreprise 0422 189 629, entreprise d'assurances agréée sous le n° de code OCM 750/01.
Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction.
Le présent document revêt un caractère informatif et non contractuel. Seuls les statuts de la mutualité et de la SMA lui sont légalement opposables. Sous réserve d'approbation de l'OCM.

PATIENTS, VOUS AVEZ DES DROITS !

Depuis le 22 août 2002, la législation belge précise les caractéristiques de la relation patient – soignant via la loi «Droits du patient». Celle-ci veille sur la qualité des prestations de soins. Et vous, connaissez-vous vos droits en tant que patient ? Savez-vous comment vous défendre ? Découvrez-le dans ce dossier !

La loi «Droits du patient» énumère les droits que vous avez en tant que patient. Les voici !

1) Le soignant vous offre ses meilleurs soins en vous traitant selon vos besoins et dans le plus grand respect. Il le fait au moyen de la connaissance médicale et de la technologie disponibles. Il tient compte de votre liberté de décision, quelles que soient votre appartenance sociale, orientation sexuelle et croyance.

2) Choisissez votre soignant et changez de soignant quand vous voulez. Parallèlement, chaque soignant a le droit de vous refuser comme patient, sauf en cas d'urgence médicale. Et avant d'interrompre votre traitement, il doit s'assurer qu'un confrère pourra continuer les soins.

3) Le soignant partage avec vous toutes les informations nécessaires pour comprendre votre état de santé : un aperçu de l'évolution possible et des conseils sur le comportement à adopter. Il le fait dans un langage clair pour vous et vous prenez ensemble la meilleure décision.

4) Donnez votre consentement ou non pour un traitement. Le soignant doit vous informer sur celui-ci de manière claire et complète, suffisamment à temps, pour vous aider à vous décider en toute liberté et en connaissance de cause. En cas d'urgence, le soignant peut commencer le traitement tout de suite s'il ne lui est pas possible de connaître votre souhait.

5) Votre dossier est à votre disposition, constitué et conservé dans un lieu sûr par le soignant. Vous pouvez lui demander d'y ajouter des documents au sujet de votre maladie. Si vous changez de soignant, faites transférer votre dossier chez ce dernier. Vous pouvez aussi consulter votre dossier ou en demander une copie.

Que se passe-t-il en cas de décès du patient ?

Il arrive que la famille du défunt ne parvienne pas à obtenir la copie du dossier médical malgré plusieurs demandes successives. En fait, la loi «Droits du patient» ne donne pas un droit absolu aux proches d'un patient

décédé de consulter son dossier, mais exige que la demande soit motivée et spécifiée. Elle prévoit même d'en filtrer la lecture par l'intermédiaire d'un praticien professionnel choisi par le demandeur.

6) Le soignant respecte votre vie privée. Durant votre traitement, seules les personnes nécessaires d'un point de vue professionnel peuvent être présentes. Les informations liées à votre santé ne peuvent pas être partagées avec des tiers. En sachant que le soignant protège votre vie privée, vous lui parlez en toute confiance.

7) Si besoin, vous pouvez vous adresser à un service de médiation. Vous avez des questions ? Vous pensez avoir été bafoué dans l'un de vos droits de patient ? Prenez contact avec le service de médiation concerné qui vous écoutera et vous conseillera. Il peut aussi intervenir comme intermédiaire en cas de différend entre vous et le soignant.

Comment faire ?

Si le patient se plaint d'un praticien exerçant dans un hôpital, il peut s'adresser au service de médiation de cet hôpital.

Si la plainte concerne un soignant qui exerce sa profession dans un établissement psychiatrique, le patient peut prendre contact avec le médiateur d'une plateforme de concertation en santé mentale à laquelle se rattache cet établissement.

Dans les autres cas (infirmière indépendante, médecin à son cabinet privé, dentiste,...), le patient peut s'adresser au service de médiation fédéral «Droits du patient».

SERVICES DE MÉDIATION

www.patientrights.be offre une liste de coordonnées des médiateurs des services de médiation des hôpitaux ou des plateformes de concertation en santé mentale.

Service de médiation fédéral «Droits du patient»
Place Victor Horta, 40 - boîte 10 - 1060 Bruxelles
www.patientrights.be
Tél. : 02 524 85 21 - Fax : 02 524 85 38
(NL T02 524 85 20 - F02 524 85 38)

QUI DÉCIDE À LA PLACE D'UNE PERSONNE INCAPABLE D'EXERCER SES DROITS ?

La loi prévoit que le patient mineur d'âge peut exercer de manière autonome ses droits en totalité ou en partie si le praticien estime qu'il est apte à apprécier raisonnablement ses intérêts. Sinon, ce droit revient à ses parents ou tuteurs légaux. Pour un patient majeur reconnu légalement comme dément ou mentalement déficient, ce sont uniquement ses parents ou tuteurs légaux qui exercent ce droit.

Toute personne majeure peut désigner par écrit un mandataire qui exercerait ses droits en son nom si elle est incapable de le faire elle-même. Ainsi, si un patient majeur se retrouve, par exemple, dans le coma, c'est son mandataire qui exerce ses droits. Vous pouvez obtenir un formulaire de désignation ou de révocation du mandataire auprès de la Commission fédérale «Droits du patient» au 02 524 85 23 ou via www.health.fgov.be.

Tout patient majeur peut également se faire assister d'une personne de confiance qui peut exercer certains des droits du patient au nom de ce dernier.

BROCHURE DÉTAILLÉE SUR LES DROITS DU PATIENT

Commandez la version imprimée auprès du SPF Santé publique au 02 524 97 97, via brochurespatient@health.fgov.be ou par courrier : SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement.

DG Organisation des Etablissements de soins
Service Legal Management
Place Victor Horta 40 - bte 10 - 1060 Bruxelles

Ou téléchargez la version électronique sur le site www.droitsdupatient.be.

Plus d'infos ?

- www.droitsdupatient.be
- www.patientrights.be

Comment obtenir un remboursement pour un appareil auditif ?

Vous souffrez de troubles de l'audition et avez besoin d'un appareil auditif ? Plusieurs étapes sont nécessaires avant d'obtenir un remboursement sur cet achat ! Pour commencer, vous devez passer des tests auditifs chez un médecin spécialiste en oto-rhino-laryngologie.

Sur base des résultats des tests auditifs, votre oto-rhino-laryngologue (O.R.L.) rédige une **prescription pour tester l'appareillage disponible chez un audicien**. Durant la période d'essai, vous devez remplir un questionnaire qui permettra de vous fournir les conseils et informations pour le choix de l'appareillage(*).

A l'issue de la période d'essai, l'audicien rédige un rapport de test. Sur base de celui-ci et de votre questionnaire, votre O.R.L. rédige ou non une prescription pour un appareillage. Ensuite, l'audicien introduit une demande d'intervention auprès du médecin-conseil. C'est celui-ci qui établit si vous correspondez ou non aux conditions de remboursement pour votre appareil auditif.

(*) Si vous ne pouvez pas remplir le questionnaire, l'audicien doit mentionner le motif dans le rapport de test, motiver le choix de l'appareillage demandé et préciser dans quelle mesure l'appareillage permet les objectifs visés.

Chambres d'hôpital communes ou à deux lits : adieu, suppléments d'honoraires !

Depuis le 1er janvier 2013, les médecins des hôpitaux ne peuvent plus vous facturer de suppléments d'honoraires si vous séjournez en chambre commune ou à deux lits, sauf en hospitalisation de jour. Cette interdiction s'applique pour toutes les prestations effectuées à partir du 1er janvier 2013 et ce, même si vous avez été admis à l'hôpital avant cette date. Par contre, une hospitalisation en chambre individuelle est toujours susceptible de compter des suppléments d'honoraires des médecins hospitaliers, sauf cas spécifiques.

Les suppléments d'honoraires sont également interdits pour les forfaits relatifs aux prestations du type analyses d'urine, de sang,... et radiographies, échographies,... que tout hospitalisé paye lors de son admission. Et ceci, quelle que soit la chambre d'hôpital occupée, sauf pour la partie non forfaitaire de ce type de prestations au cours d'une hospitalisation en chambre individuelle.

Attention : les suppléments interdits facturés ne sont pas remboursés par votre assurance Hospitalia. Vous pensez que des suppléments d'honoraires vous ont été injustement facturés pour une hospitalisation ? Contactez soit l'hôpital, soit notre service Défense des Membres pour demander conseil. Découvrez aussi notre «Guide de l'hospitalisé» sur notre site internet !

Pas de changement pour le remboursement de la pilule

Selon diverses études, les pilules contraceptives des 3e et 4e générations entraînent un risque deux fois plus élevé de thrombose que les 1ères et 2e générations. Laurette Onkelinx, Ministre des Affaires Sociales et de la Santé Publique, après concertation avec l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé (AFMPS), a décidé de ne pas en modifier les règles de remboursement.

Sur un million de femmes belges sous pilule contraceptive, une vingtaine de thromboses, parmi d'autres effets secondaires, ont été enregistrées dans la base de données de l'AFMPS. Pour les experts, pas de raison d'arrêter le remboursement des pilules, car le phénomène est rare.

Il n'est pas nécessaire d'interdire la pilule, mais il est essentiel que médecins comme patients tiennent compte de ses avantages et inconvénients. Le tabagisme est, par exemple, un facteur de risque connu dont les médecins et patients doivent tenir compte dans leur choix de contraceptif.

Les pilules de 3e et 4e générations sont : Deso 20, Deso 30, Marvelon, Mercilon, Gracial, Femodene, Gestodelle, Gestofeme, Harmonet, Liosanne, Meliane, Minulet, Mirelle, Tri-Minulet, Triodene, Annabelle, Annais, Armunia 20, Armunia 30, Drospibel, Rhonya 20, Rhonya 30, Yasmin, Yasminelle et Yaz.

Du changement dans le remboursement en logopédie !

Le constat que les enfants de moins de 10 ans ne peuvent pas se concentrer une heure complète durant une séance en logopédie a poussé l'INAMI à prendre une décision : depuis le début de l'année, la mutualité ne rembourse plus les séances d'une heure en logopédie pour les enfants de moins de 10 ans.

Le développement de la parole et du langage est quand même important ! L'assurance maladie intervient donc encore financièrement, sous certaines conditions, pour une séance de 30 minutes concernant les moins de 10 ans. Quant aux enfants de plus de 10 ans, le remboursement pour une heure de logopédie existe toujours.

En ce qui concerne les séances de logopédie de 60 minutes, cette modification n'intervient que pour les demandes d'intervention qui sont reçues par le médecin-conseil à partir du 01/01/2013.

PROMOTION SANTÉ

TROP DE BRUIT ALTÈRE L'AUDITION : OUÏ-DIRE OU CERTITUDE ?

Pourtant si précieuse, l'ouïe est un sens que nous négligeons bien souvent. Imaginez l'espace d'un instant être coupé des sons environnants. Comment vivrions-nous un silence interminable sans nos morceaux de musique préférés, le doux gazouillis des oiseaux ou encore la voix tant aimée de nos proches ? Un seul conseil : chouchoutons nos oreilles et protégeons-nous du bruit !

LES RAVAGES DU BRUIT...

Tout son devient du bruit lorsqu'il est gênant ou lorsque son niveau d'intensité est trop élevé.

En cas d'exposition excessive ou de longue durée au bruit, les cils sensitifs de l'oreille sont endommagés. Ils sont pour ainsi dire écrasés par la force des vibrations de l'air ou des ondes sonores, un peu comme un champ de blé aplati après une forte tempête.

Les cils captent encore des sons par la suite, mais moins bien. Ils peuvent parfois se rétablir, mais si les dégâts sont réguliers, c'est souvent irréversible. Cela implique que vous ne pouvez définitivement plus percevoir certains sons ou que vous entendez un bruit de fond constant.

Les causes et modes d'apparition d'une surdité sont nombreux : elle peut exister dès la naissance, apparaître subitement ou encore s'installer progressivement. Dans ce dernier cas, les premiers signes de perte auditive passent même souvent inaperçus.

La perte auditive de transmission

Les oreilles externes ou moyennes étant atteintes, les sons se transmettent mal à l'oreille interne. Cette déficience auditive correspond à une perte légère (de 20 à 40 dB*) ou moyenne (de 40 à 70 dB). Même si celle-ci peut être traitée, dans certains cas, c'est permanent ou intraitable !

Les causes possibles :

- excès de cérumen ou bouchon dans le conduit auditif
- inflammation de l'oreille moyenne
- perforation du tympan
- ossification de l'oreille moyenne
- interruption dans la chaîne des osselets
- malformation de l'oreille externe

La perte auditive de perception

Dans ce cas, c'est l'oreille interne qui est altérée. La perte auditive de perception ne peut pas être traitée et est souvent irréversible.

(*) Les décibels (dB) indiquent l'intensité d'un son.

Les causes possibles :

- la vieillesse
- l'exposition à un bruit excessif
- une malformation héréditaire
- une maladie ou la consommation de médicaments

L'acouphène

L'acouphène se manifeste par un sifflement, un tintement, un grognement, un bruit de fond ou un bip constant dans l'une des oreilles ou les deux. Seule la personne elle-même le perçoit. Il peut être de nature passagère, mais dans certains cas, le bruit de fond ou sifflotement peut persister, ce qui est particulièrement désagréable.

Les causes possibles :

- principalement l'exposition excessive à des bruits forts, après un concert, un bruit sourd ou un autre traumatisme auditif
- une maladie auditive, les effets secondaires de médicaments, l'hypotension, le diabète, une défaillance rénale ou thyroïdienne, etc.

L'hyperacousie

Les personnes atteintes d'hyperacousie sont extrêmement sensibles aux sons environnants. Certains sons qui ne sont pas perçus comme dérangeants par d'autres personnes, peuvent être ressentis comme douloureux, irritants ou insupportables par ces personnes (p. ex. le bruit d'une installation d'aspiration, le tic-tac d'une horloge).

L'affection peut se déclarer à tout âge, est généralement chronique et s'accompagne souvent de bourdonnements d'oreilles et d'une forme de perte auditive. Les causes sont relativement inconnues, mais l'une des sources possibles serait l'exposition à des sons puissants.

COMMENT ÉVITER LA SURDITÉ ?

Protégez-vous du bruit !

Pour évaluer le degré de danger d'un son pour l'audition, celui-ci est exprimé en décibels (dB) sur une échelle de 0 (seuil d'audibilité) à 120 (seuil de douleur). Des sons beaucoup plus bruyants existent aussi (voir encadré «Echelle du bruit»), mais heureusement moins souvent.

Le danger d'exposition au bruit ne dépend pas seulement du niveau sonore, mais aussi de votre durée d'exposition à ce bruit. Ainsi, le fait d'exposer vos oreilles à une puissance de 75 dB pendant plus de 8 heures est nuisible. Par ailleurs, certains métiers sont plus à risque que d'autres. Si vous travaillez dans un endroit très bruyant, comme une menuiserie ou une usine, respectez toujours les recommandations de sécurité !

Echelle du bruit

Voici un aperçu de ce que vos oreilles tolèrent et, à partir de 80 dB, pendant combien de temps sur une durée d'une semaine avant que cela n'altère votre ouïe.

0 dB = seuil d'audibilité
15 dB = bruissement de feuilles
20 dB = conversation à voix basse
40 dB = conversation normale
50 dB = pluie
55 dB = rue piétonnière normale **seuil de gêne établi par l'OMS (Organisation mondiale de la santé)**

65 dB = télévision
70 dB = rue animée normale
75 dB = aspirateur
80 dB = voix criée - 20h/semaine **seuil de risque pour l'oreille**

90 dB = baladeur à fort volume - 7h/semaine
100 dB = marteau piqueur- 2h/semaine
105 dB = concert amplifié/discothèque - 45 min/semaine
110 dB = alarme - 2 min/semaine
120 dB = moteur d'avion - 1 min/semaine **seuil de douleur**
140 dB = avion au décollage
170 dB = fusil d'assaut

Sources : l'Institut bruxellois pour la gestion de l'environnement (IBGE) et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

IDENTIFIEZ LES SIGNAUX D'ALARME !

Plus tôt vous détectez un problème d'ouïe, plus vite les dégâts pourront être traités ou corrigés.

Les causes possibles :

- Vous suivez difficilement une conversation dans un endroit bruyant (p. ex. un restaurant).
- Vous trouvez que votre interlocuteur parle trop bas.
- Vous distinguez moins bien les consonnes.
- Vous menez avec difficulté des conversations téléphoniques normales.
- Vous augmentez le son de la télévision.
- Vous entendez un bruit de fond ou un sifflement constant.

Si ces situations vous concernent régulièrement, prenez contact avec votre médecin généraliste. Si nécessaire, il demandera un test auditif chez un oto-rhino-laryngologue ou un audiologue.

LES SOLUTIONS EN CAS DE TROUBLES DE L'AUDITION

Les appareils auditifs classiques

La plupart des personnes atteintes de troubles de l'audition souffrent seulement d'un dysfonctionnement de l'ouïe. Cet état peut tout de même mener à un isolement social, voire la solitude ou la dépression. Or, des appareils auditifs peuvent améliorer considérablement la qualité de vie des personnes dont l'audition a diminué jusqu'à un certain seuil.

L'implant cochléaire

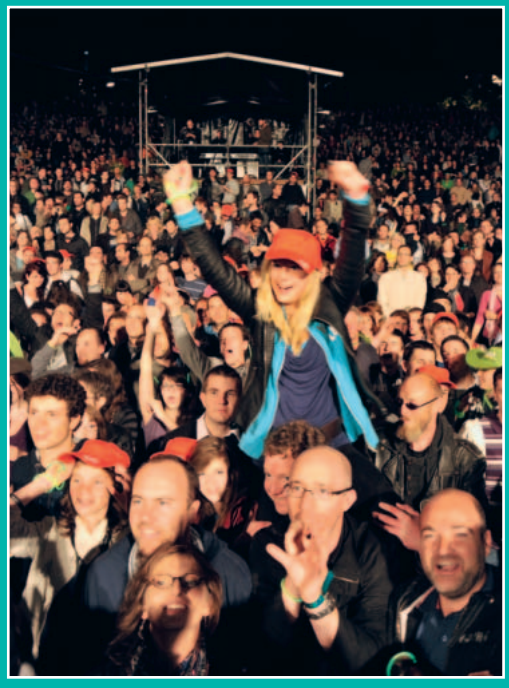
Un implant cochléaire peut permettre à des personnes malentendantes sévères et sourdes, pour lesquelles un appareil auditif est inefficace, de percevoir à nouveau les sons et les bruits. L'intervention se déroule sous anesthésie générale. Les sons ne sont pas amplifiés, comme c'est le cas avec un appareil auditif classique, mais l'implant stimule directement le nerf acoustique.

Renseignez-vous auprès de votre agence omnimut pour connaître les conditions de remboursement.

Message aux jeunes oreilles

Profite de la musique sans te casser les oreilles !

1. Lors d'un concert, durant un festival ou en discothèque, veille à garder une distance de minimum 5 mètres par rapport aux haut-parleurs.
2. Utilise des bouchons d'oreille le plus souvent possible, de préférence réalisés sur mesure.
3. Accorde à tes oreilles des pauses dans le calme. Prends environ un quart d'heure toutes les heures.
4. Après avoir passé un long moment dans un endroit bruyant, tes oreilles ont besoin de 24 h de «repos» (à l'abri du bruit).
5. Si tu es fan de MP3, utilise plutôt un casque que des écouteurs et ne pousse jamais le volume au maximum.



L'E-CIGARETTE EN VOGUE... MAIS THÉRAPEUTIQUE ?

Vous en avez certainement déjà croisé sur votre route : ni fumeurs, ni non-fumeurs, ils «vapottent», c'est-à-dire fument des cigarettes électroniques. Difficile de savoir si la «vapotte» est une mode passagère, une technique de sevrage tabagique ou les deux à la fois... Sachez en tout cas que **l'e-cigarette n'est pas un médicament !**

Les risques pour la santé sont probablement plus faibles que ceux des cigarettes habituelles. Mais l'e-cigarette contient également différents composants dont les effets sur la santé sont encore trop peu connus :

- humectant (propylène glycol, glycérine végétale ou mélange des deux) qui maintient la teneur en humidité du produit dans son emballage
- nicotine, au dosage pas forcément approprié à la personne
- autres substances chimiques
- arômes (tabac, menthe, fruits,...)

Il est actuellement impossible d'affirmer que la cigarette électronique est dangereuse ou non pour la santé. Si vous «vapottez» dans le but d'arrêter de fumer et si vous doutez d'y parvenir de cette manière, parlez-en à votre médecin qui pourra vous conseiller sur la méthode adéquate par rapport à votre consommation tabagique.

Le saviez-vous

Les fumeuses qui renoncent à la cigarette peuvent gagner 10 ans !

C'est ce que révèle une étude sur les bénéfices du sevrage tabagique réalisée au Royaume-Uni, financée par le Cancer Research UK et le Medical Research Council, sur 1,3 million de femmes britanniques âgées de 50 à 65 ans recrutées entre 1996 et 2001. Les résultats ont ainsi révélé que les fumeuses perdent au moins 10 ans d'espérance de vie, mais que si elles arrêtent avant 40 ans, elles peuvent éviter plus de 90 % de risques de décès prématuré. En outre, celles qui ont stoppé vers 30 ans ont évité 97 % de ce sur-risque.

UNE CUISINE PRESQUE PARFAITE ?

Quelques précautions avec les produits d'entretien

Les produits d'entretien utilisés ou stockés dans la cuisine peuvent être à l'origine d'intoxications. Suivez ces quelques conseils pour éviter un accident !

- Gardez de préférence les produits d'entretien dans leur emballage d'origine avec un bouchon sécurisé ou du moins bien fermé. Ne les transvasez pas dans des bouteilles ayant contenu des boissons, avec lesquelles vous pourriez les confondre !
- Stockez-les dans un endroit séparé des réserves alimentaires et fermé à clé, à bonne distance de toute source de chaleur et hors de portée des enfants.
- Avant d'utiliser un produit corrosif, lisez soigneusement l'étiquette ! Lors de l'utilisation, portez des gants de ménage et ne mélangez pas le produit avec d'autres.
- Aérez la cuisine lorsque vous utilisez des produits volatils ou inflammables.
- Optez si possible pour des produits contenant peu ou pas d'agents toxiques afin de préserver votre santé et l'environnement.

En cas d'accident, réagissez rapidement !

Apprenez à vos enfants dès l'âge de 6 ou 7 ans la signification des pictogrammes (carré orange, flamme, tête de mort,...) apposés sur les emballages des produits d'entretien. Expliquez-leur comment réagir en cas d'accident et affichez bien en évidence le numéro des secours (112) et celui du centre Antipoisons (070 245 245) pour gagner un temps précieux ! Vérifiez aussi qu'ils connaissent leur adresse et leur numéro de téléphone.

nocif ou irritant

inflammable

extrêmement (toxique)

corrosif

SANTÉ

DES ALLERGÈNES DANS L'AIR

C'est le printemps, enfin ! Les oiseaux chantent, les arbres bourgeonnent… et les personnes allergiques doivent affronter les pollens éparpillés aux quatre vents. Pour certains d'entre vous, ce n'est vraiment pas la saison la plus agréable. Mais que sont les allergies aériennes ? A quoi êtes-vous allergique ? Comment y faire face ? Réponses dans cet article !

LES PNEUMALLERGÈNES PRINCIPAUX EN BELGIQUE

- les acariens domestiques, présents dans la poussière de maison, ainsi que les blattes
- le pollen d'arbres tels que le bouleau ou le frêne
- le pollen de graminées et d'autres végétaux
- les moisissures
- les poils d'animaux : ce n'est pas le poil lui-même qui est allergène. En fait, l'allergène de l'animal est véhiculé par le poil, lui-même véhiculé par une personne et ses vêtements… C'est pourquoi tout animal avec lequel le patient est en contact de près ou de loin peut causer une allergie chez ce dernier. Par exemple, un enfant allergique qui n'a pas de chat à la maison souffre peut-être d'une allergie indirecte parce que son voisin de classe a des chats chez lui.

Le saviez-vous

L'allergène n'est pas forcément pareil chez chaque animal : chez le chien, il se trouve dans l'urine alors que chez le chat il est dans la salive. C'est pourquoi, l'allergie est souvent plus virulente avec des chatons, car leur maman les lèche tout le temps.

L'ALLERGIE IDENTIFIÉE, QUE FAIRE ?

Tout se base sur un interrogatoire suite auquel le médecin fait passer au patient des tests d'allergie. Une fois celle-ci identifiée, certaines mesures sont à prendre, en fonction de l'allergène incriminé.

Je suis allergique aux acariens

- Limitez les textiles synthétiques non lavables à 60° C.
- Achetez éventuellement une housse anti-acariens en pharmacie (le tissage doit être très précis).
- Evitez les acaricides, peu efficaces, car l'allergène n'est pas l'acarien lui-même mais ses excréments.

Je suis allergique au pollen

- Préférez les promenades par temps pluvieux, car les pollens retombent au sol avec la pluie.
- Roulez en voiture avec les vitres fermées.
- Fermez la porte de votre chambre pour dormir.

Je suis allergique aux moisissures

- Eliminez-les, tout simplement.

Je suis allergique aux poils d'animaux

- Evitez le contact avec l'animal auquel vous êtes allergique.
- Si dans votre famille, les deux parents souffrent d'allergies, ne prenez pas d'animal à la maison.

Bon à savoir !

Les médecins ne réalisent pas de test préventif, c'est-à-dire sans apparition de symptômes cliniques, car ceux-ci sont nécessaires pour identifier l'allergie.

Si vous ressentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin pour déterminer si c'est allergique et, le cas échéant, passer des tests : nez qui coule, oreilles qui chatouillent, gorge qui gratte, conjonctivite, symptômes respiratoires ou encore réactions cutanées.

LES ALLERGIES CROISÉES

Il existe, entre autres, des protéines communes entre les végétaux et les fruits et légumes ou entre les acariens et les crustacés, ce qui peut entraîner des allergies croisées. Par exemple, quelqu'un qui est allergique au pollen de bouleau (pneumallergène) peut aussi être sensible aux pommes, noisettes ou pêches (allergène alimentaire). Si c'est le cas, il peut ressentir un chatouillement dans la bouche en mangeant une pomme, sans aucun symptôme grave parce que la protéine responsable dans cette situation (PR10) est détruite par la chaleur et la digestion.

Dans d'autres cas, les protéines incriminées ne sont pas détruites par la digestion, ce qui peut entraîner des réactions plus graves (p. ex. dans les crustacés). Les tests d'allergies portent ainsi sur ces allergènes plus précis présents dans des familles parfois éloignées. Quoi qu'il en soit, dès qu'un symptôme classique se manifeste, aussi léger soit-il, consultez votre médecin.

Profil remercie le Docteur Hélène Simonis, pneumologue et allergologue au CHR de la Citadelle à Liège, pour son aimable collaboration !

Un piège à acariens 100 % naturel

En Belgique, 10 à 15 % de la population souffrent d'allergie aux acariens et d'ici 2050, ce taux s'élèvera à 20-24 % (*). Les recherches actuelles s'orientent plutôt vers la désensibilisation. Or, celle-ci demande un sacré budget. Mais comment faire autrement ?

Anne-Catherine Mailleux, biologiste à l'Institut Earth and Life, à l'Université Catholique de Louvain (UCL), s'est penchée sur le problème. Elle a découvert un moyen efficace et sans pesticides : «J'ai trouvé des molécules utilisées par les acariens pour communiquer entre eux, s'attirer les uns les autres. Il s'agit de phéromones d'agrégation à vaporiser sur un support textile spécifique permettant de piéger et tuer les acariens. Simple à utiliser, cette solution est non toxique et non allergisante !».

Où se le procurer ?

A.-C. M. : «Le produit Acar'up (support textile + vaporisateur + mode d'emploi) sera vendu en pharmacie uniquement et sans prescription médicale. Un vaporisateur contient assez de solution attractive pour 8 à 10 lavages, ce qui permet de dormir environ 1 an dans un lit débarrassé de ses acariens. Par la suite, vous pouvez acheter des recharges. Le support textile est conçu pour durer 10 ans. Ce produit peut s'utiliser sur toutes les pièces d'ameublement matelassés, le matelas, le divan, les fauteuils, mais aussi les peluches !».

Comment ça marche ?

A.-C. M. : «L'utilisateur du produit retire les housses et draps de lit qu'il lave comme d'habitude. Puis il dépose le support textile sur le matelas et vaporise la solution dessus. Les acariens vont migrer dans le support textile en 2 heures. L'utilisateur lave alors celui-ci en machine à 60° C avec du savon. Même chose une semaine après, puis une fois tous les deux mois. Le traitement doit être répété, car les acariens reviennent dans nos maisons via les textiles que nous y apportons. Dès deux utilisations, 95 % des acariens sont éliminés et la cause des symptômes allergiques supprimée.»

(*) Chiffres de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

VENTE ET LOCATION DE MATÉRIEL MÉDICAL

omnimut
mutualité libre de wallonie

Exclusivement pour les membres **Omnimut**!

Location :

- large gamme allant de l'aérosol au lit médicalisé, en passant par les tire-lait et les chaises roulantes, ...
- location de 12 mois maximum. **GRATUIT** les 3 premiers mois.
- transport matériel lourd (lits électriques, lève personne, ...) **GRATUIT. PAS DE CAUTION !**

Vente de matériel destinés à la revalidation, à la guérison et du maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie. (canne de préhension, aérosol, oxymètre, home trainer, lit médicalisé, ...)

Vaste choix en matériel d'incontinence et produits de soins pour adultes et bébés.

Bd J. Bertrand, 46/50	6000 Charleroi	Tél. : 071 27 39 95
Rue Natalis, 47B	4020 Liège	Tél. : 04 344 86 64
Quai A. Sakharov, 2	7500 Tournai	Tél. : 069 89 01 33

Pour plus d'infos et conditions, notre brochure est disponible dans les agences **Omnimut** ou visitez notre site **www.omnimut.be** rubrique **«location et vente de matériel sanitaire»**

ucmi
matériel médical
vente et location

VACANCES JEUNES

omnimut
mutualité libre de wallonie

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

été 2013

DE 3 À 17 ANS INCLUS

En collaboration avec
VACANCES VIVANTES

vacances vivantes
...intensité de rencontre

Vacances en Belgique

Saint Idesbald ● Oostduinkerke ● Coxyde
Chevetogne ● Herbeumont ● Nevraumont
Filot Hamoir ● Ophoven Kinrooi ● ...

SÉJOURS À L'ÉTRANGER

ACADÉMIE

Anglais ● Néerlandais ● Informatique

PROGRAMME COMPLET >>> www.ligne-bleue.be www.omnimut.be

BIEN-ÊTRE

LES MULTIPLES FACETTES DE LA RELAXATION

«Plus, mieux, vite», voilà la devise de plus en plus vraie de notre société. Contre le stress, une bonne santé constitue déjà un atout, mais la relaxation est aussi un excellent moyen de rompre la spirale des tensions. Quelles techniques existent ? Sont-elles vraiment efficaces dans votre recherche de paix intérieure ?

Les techniques de relaxation étant très nombreuses, en voici seulement quelques exemples !

YOGA

Qu'est-ce que c'est ?

Le terme «yoga» renvoie à une philosophie spirituelle d'origine hindouiste. En Occident, il fait plutôt référence au « hatha yoga », variante populaire de cette discipline. Le hatha yoga comporte un large éventail d'exercices de respiration et de postures corporelles, bénéfiques tant au corps qu'à l'esprit.

Quels sont les avantages ?

Ces exercices et techniques détendent non seulement les muscles, mais aussi l'esprit. Ils stimulent, entre autres, la circulation sanguine, la digestion, la souplesse et peuvent en même temps combattre le stress et l'anxiété. C'est pourquoi le yoga est notamment indiqué en cas de troubles du sommeil, de dépression, d'arthrose ou d'affections cardiovasculaires.

Comment apprendre ?

De nombreuses personnes sont spécialisées en techniques du yoga. Avant de vous y mettre en solo à la maison, effectuez ces exercices sous une supervision avisée (p.ex. durant un cours). Vous pourrez éventuellement par la suite, les mettre en pratique vous-même à la maison. De cette manière, vous éviterez d'adopter de mauvaises postures.

MASSAGE

Qu'est-ce que c'est ?

Le massage anti-stress réduit la production de cortisol, l'hormone du stress, car les récepteurs sensoriels de notre peau envoient des signaux continus à notre cerveau, créant ainsi une sensation de repos et de satisfaction. Le massage n'est donc pas seulement destiné aux muscles, mais tient compte des aspects spirituel et émotionnel.

Différentes techniques

Le massage requiert une approche personnalisée. Pour cette raison, les masseurs utilisent différentes techniques. Certaines personnes préfèrent un massage plus intensif de certains groupes musculaires à un massage plus doux. La réflexologie plantaire procure quant à elle un sentiment profond de paix et le shiatsu est populaire parce qu'il se pratique à travers les vêtements. En hiver, les massages aux pierres chaudes et les massages avec des compresses d'herbes connaissent un franc succès de par leur effet réchauffant.

Importance de la prise de conscience

Aborder la source du stress nécessite surtout une prise de conscience. Du coup, le massage peut s'avérer une étape importante vers la thérapie orale pour les personnes atteintes de stress chronique. Le corps et l'esprit bénéficient d'une pause bienfaitrice permettant à la personne stressée de trouver une échappatoire à ce qu'elle percevait auparavant comme un cercle vicieux.

MÉDITATION

Qu'est-ce que c'est ?

La médiation évoque souvent l'encens et le sitar. Pourtant, le principe est très simple : vous libérez vos pensées et trouvez la paix grâce à des exercices mentaux. Prendre du temps pour vous vous permet de découvrir les causes du stress et de mieux ressentir vos limites.

La médiation sur mesure...

La méditation assis, couché ou debout, la méditation en silence ou en musique,... : les formes existantes sont nombreuses. Il est donc essentiel de chercher la technique vous correspondant le mieux pour vous vider la tête. Un exemple : allumez chaque jour une bougie et regardez-la 5 à 10 minutes. Reconcentrez-vous sur la bougie dès que vos pensées s'égarent. Ces moments de détente vous permettent d'oublier les causes du stress.

En solo ou chez un thérapeute ?

Vous pouvez méditer de manière isolée, mais une méditation encadrée peut se révéler bénéfique pour les personnes avec des questions ou des problèmes spécifiques. Dans ce cadre, un thérapeute en méditation vous aide à vous détendre en vous indiquant ce que vous pouvez visualiser dans votre tête, les émotions que vous pouvez susciter,... Les personnes atteintes de stress chronique ont, par exemple, du mal à arrêter de se tracasser. Dans ce cas, un encadrement thérapeutique est recommandé pour la méditation.

AUTRES TECHNIQUES DE RELAXATION EN DEUX MOTS

Le yoga, le massage et la méditation ne sont qu'une petite partie des techniques de relaxation. De nombreuses autres méthodes existent. Voici quelques exemples :

- **la relaxation active de Jacobson :** méthode active qui consiste à contracter volontairement un muscle, pour ensuite le détendre, vous permettant de mieux contrôler les tensions dans votre corps.
- **l'entraînement autogène de Schultz :** méthode passive pour le corps et l'esprit, basée sur l'autohypnose. Vous répétez par exemple certaines phrases et choisissez une image significative leur correspondant.
- **la relaxation olfactive et auditive :** technique au moyen de laquelle le thérapeute vous plonge dans un bain d'odeurs et de sons, adapté à vos besoins. Pour ce faire, il utilise, par exemple, des bols chantants, des bruits naturels et des huiles parfumées.
- **mindfulness :** attitude axée sur l'ici et maintenant. Vous vous concentrez sur l'expérience du moment, ce qui vous apprend à gérer le stress, l'anxiété,...

LA RESPIRATION COMME FIL CONDUCTEUR

Une respiration calme constitue la base de beaucoup de techniques de relaxation. En effet, une personne stressée respire plus vite et de manière plus superficielle. Dans certains cas, il est même possible de perdre le contrôle de sa respiration (hyperventilation). C'est pourquoi de nombreuses méthodes de relaxation visent une respiration calme et profonde, dans laquelle le diaphragme joue un rôle important. Utiliser ce muscle de manière active permet d'inspirer plus profondément. Beaucoup de thérapeutes utilisent ces exercices de respiration, car ils permettent de se détendre et de déstresser d'une manière simple.

Profil remercie les thérapeutes en relaxation Lies Deboiserie, Tinne Matheussen en Eric De Keersmaeker pour leur aimable collaboration !

JEUNES

LES EXAMS ? MÊME PLUS PEUR !

Tu es en secondaire et tu crains la période des examens ? Tu as des nœuds dans le ventre rien que d'y penser ? C'est sans doute le stress... Mais pas de panique ! Tu peux changer ça avec quelques petits trucs bien utiles pour arriver prêt(e) et serein(e) à ton examen.

TON PLAN DE BATAILLE

1. Prépare tes matières à l'avance :

- profite des vacances de Pâques pour vérifier si tes cours sont en ordre, ça ne prendra pas beaucoup de temps sur tes loisirs.
- note ce qui manque et demande à des amis leurs cours pour te mettre en ordre.
- les longs week-ends de mai sont les moments idéaux pour faire des fiches te permettant d'apprendre vite durant tes révisions, petite astuce qui peut parfois aider à mieux mémoriser.
- pour chaque cours, rassemble notes, exercices et fiches. Ce rangement matériel va t'aider à ordonner toutes tes connaissances dans ta tête.

2. Fais ton planning de révisions :

- compte le nombre de jours que tu as pour réviser avant ta session d'examens et fais la liste de tous les sujets à travailler (p. ex. 5 chapitres en math, 6 thèmes en français,...).
- dessine un tableau avec le même nombre de colonnes que de jours que tu as calculés et note la date dans chacune d'elles. Fais un planning précis heure par heure.
- répartis-y tes révisions en commençant par tes matières les plus anciennes (vues en début d'année) et en finissant pas les plus récentes.
- évite de passer toute une journée sur les maths, puis une autre sur le néerlandais,... Essaie d'alterner, chaque jour, un chapitre de math, un de néerlandais, un d'histoire, etc.

3. Comment tu étudies :

- choisis un lieu calme où tu feras toutes tes révisions pour ne pas perdre de temps à déménager tes affaires d'un lieu à un autre.
- commence chaque matin à la même heure et arrête au plus tard une heure avant d'aller dormir. Prévois au moins 7 heures de sommeil par nuit.
- éteins ton GSM / smartphone pendant que tu étudies pour ne pas être distrait.
- toutes les 50 minutes, arrête-toi 5 minutes (car tu ne peux pas te concentrer efficacement plus longtemps) pour prendre l'air, boire un verre d'eau ou écouter un peu de musique.

QUELQUES TRUCS POUR RÉUSSIR !

- Fais une demi-heure de sport par jour (vélo, jogging, piscine,...). Tes muscles seront plus détendus, tu dormiras plus vite et mieux, tu te concentreras mieux et tu seras moins stressé.
- Ecoute un peu de musique tous les jours, ça stimule ta concentration. Que tu sois plutôt électro, dance, hard rock ou hip-hop, ce qui compte c'est que tu aimes ce que tu écoutes !
- Si tu aimes les jeux vidéo, pas de souci si tu te limites à 1 heure par jour. Car si tu joues trop, tu dors moins bien et ta concentration faiblit. Arrête une heure avant d'aller te coucher !
- Mange équilibré, léger, à heure fixe et surtout ne saute pas le petit-déj' !
- Bois au moins 1 litre d'eau par jour et évite boissons énergisantes, sodas, thé ou café.
- Ne fais pas de nuit blanche, même si c'est pour revoir ta matière.

ET LE JOUR J ?

Prends le temps de déjeuner le matin.
Prévois un en-cas et une bouteille d'eau.
Et ne panique pas ! Une fois devant ta copie, tu peux avoir un blocage, c'est normal. Respire profondément pour te calmer, concentre-toi et essaie de visualiser mentalement tes fiches de révision. Si ça ne te revient vraiment pas, ne te prends pas la tête et passe à la question suivante, tu y reviendras plus tard.

Bonne session !

EXEMPLE POUR 10 JOURS

mardi 21/5	mercredi 22/5	jeudi 23/5	vendredi 24/5	samedi 25/5	dimanche 26/5	lundi 27/5	mardi 28/5	mercredi 29/5	jeudi 30/5
17h math 1	14h religion 1	...	...	9h néerl. 3	...	...	...	...	...
18h français 1	15h exercices math 1	...	...	10h géo 2	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

BRÈVE

LES ENFANTS PRENNENT ÉNORMÉMENT DE MÉDICAMENTS

Les enfants belges n'ont jamais avalé autant de médicaments. C'est ce qu'a révélé l'INAMI : en 5 ans, la consommation des jeunes de moins de 18 ans a augmenté de 15 % !
Cette augmentation inquiétante est surtout constatée pour les anti-reflux : entre 2007 et 2011, leur consommation a augmenté de plus de 50 %. Chaque année, les médecins prescrivent plus de 3 millions de ces inhibiteurs d'acide gastrique.

Ces chiffres suscitent d'importantes inquiétudes auprès des experts. Ils parlent ainsi de «surmédication» et de «médecine comme produit de consommation». Selon eux, nous devons stopper cette évolution alarmante le plus vite possible. Car les effets secondaires de nombreux médicaments sont bien trop dangereux pour être négligés.

MALADIE

LE COMBAT POUR LA RECONNAISSANCE DE LA FIBROMYALGIE

La douleur. Voilà le principal symptôme de la fibromyalgie, cette affection complexe qui, tout comme le Syndrome de la Fatigue Chronique (SFC), suscite la polémique depuis des années. Le SFC entraîne une fatigue inexplicable, tandis que la fibromyalgie cause une douleur chronique et une raideur musculaire dans l'ensemble du corps. Aucune cause médicale n'est connue. Certains soutiennent que l'affection est purement psychique, tandis que d'autres se battent pour une reconnaissance comme maladie à part entière. Qui a raison ?

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Selon des données récentes, 2 % de la population souffrirait de fibromyalgie. Le diagnostic n'étant pas évident, ce chiffre est même probablement plus élevé.

Les patients souffrant de fibromyalgie se plaignent souvent de plusieurs symptômes :

La douleur

La douleur chronique se fait ressentir dans l'ensemble du corps, et plus particulièrement dans le cou, les épaules, le bas du dos, les hanches et les membres. Une sensibilité accrue de la douleur à la pression d'une série de points spécifiques, les dits «points sensibles», est également typique. Les douleurs augmentent en cas de temps froid et humide, de fatigue, d'importants efforts et de stress. La chaleur et la détente, comme un bain chaud, réduisent les plaintes. Si la douleur est locale (p.ex. uniquement dans les mains), elle n'est sans doute pas causée par la fibromyalgie, mais par une autre affection, comme l'arthrose. La fibromyalgie n'est donc pas un terme générique pour les douleurs musculaires.

Raideur, troubles du sommeil et fatigue

En l'absence d'une détente suffisante des muscles

durant la nuit, les personnes souffrant de fibromyalgie ressentent souvent une sensation de raideur au réveil. La douleur chronique entraîne aussi fréquemment des troubles du sommeil. Le patient ressent alors une fatigue générale et n'a pas l'énergie de poursuivre ces activités journalières.

Problèmes intestinaux

La douleur chronique et le stress qui l'accompagne entraînent des douleurs abdominales et une alternance de diarrhée et de constipation.

La fibromyalgie n'évolue pas de la même manière chez tout le monde. Chez certains patients, la douleur est toujours la même, alors que chez d'autres, les plaintes diminuent avec le temps et n'influencent presque plus leur vie quotidienne, bien qu'elles ne disparaissent jamais tout à fait.

CAUSES ET EXPLICATIONS

L'origine de la fibromyalgie est inconnue. Un dérèglement du système immunitaire ou du métabolisme, des modifications de la structure du tissu conjonctif, un manque d'oxygène dans les muscles, un resserrement des nerfs,... Tous sont des facteurs possibles, mais aucune explication définitive n'a été trouvée jusqu'à présent. Certains scientifiques affirment que les personnes atteintes de fibromyalgie tolèrent moins bien la douleur : leur cerveau réagirait plus vite aux stimuli de douleur. Des infections et des virus ont également été avancés comme coupables potentiels, mais aucune preuve n'a jamais été apportée. Le diagnostic est très difficile : l'imagerie médicale ou les examens sanguins ne révèlent aucune anomalie et les douleurs sont très vagues. Une chose est sûre, 80 % des patients sont des femmes âgées de 35 à 60 ans. Dans la mesure où les hormones sexuelles féminines ont un plus grand impact sur le corps et l'humeur que les hormones masculines, la fibromyalgie est souvent considérée comme une affection liée au stress. L'hérédité joue également un rôle : plus de 40 % des patients ont un membre de la famille avec les mêmes symptômes.

APRÈS LE DIAGNOSTIC...

En l'absence de causes connues de la fibromyalgie, il n'y a pas de traitement standard à même de faire disparaître les symptômes. Il est toutefois important de consulter un médecin en cas de douleur persistante. Grâce à des tests cliniques, le médecin pourra exclure d'autres maladies et poser un diagnostic correct.

À l'heure actuelle, pour être considéré comme souffrant de fibromyalgie, le patient doit répondre à deux critères :

- éprouver de la douleur dans tout le corps depuis au moins trois mois
- éprouver de la douleur lors de la pression d'au moins 11 des 18 points spécifiques ou «points sensibles»

Une fois le diagnostic établi, une période difficile commence souvent pour le patient. Il doit d'abord expérimenter l'affection et apprendre à vivre avec elle. Des médicaments existent, mais aucun ne combat toutes les plaintes de manière efficace.

Plusieurs dispositifs peuvent tout de même être utiles.

- La douleur étant le principal symptôme, les médecins recommandent souvent des **anti-douleurs**, à condition de les consommer avec parcimonie. Les anti-douleurs trop puissants sont quant à eux déconseillés, car ils augmentent la crispation des muscles.
- Une faible dose d'**anti-dépresseurs** peut augmenter la tolérance à la douleur du patient, ce qui réduit les plaintes.
- **Les suppléments de magnésium** ont pour effet de détendre les muscles et de combattre la douleur musculaire, la raideur et la fatigue.
- **L'activité physique** est importante pour améliorer la condition physique et contrôler la douleur. Les promenades, le jogging, le vélo, l'aquagym et la natation sont très utiles dans ce cadre. Pour que les muscles restent souples, des exercices de relaxation et de souplesse sont aussi recommandés.

- Enfin, **une adaptation du mode de vie** est essentielle. Eviter le stress grâce à une alimentation saine, des activités, une activité physique suffisante et un rythme de vie pas trop effréné.

SYNDROME CONTROVERSÉ

Le statut de la fibromyalgie en tant que maladie est plutôt controversé. Les maladies ont généralement une cause tangible et le mécanisme à l'origine des symptômes est compris. Dans la mesure où aucune anomalie n'est constatée lors de l'examen clinique de la fibromyalgie, tous les médecins ne prennent pas les symptômes au sérieux, ce qui ne facilite pas la vie aux patients. C'est pourquoi ceux-ci se battent pour la reconnaissance du syndrome, car la fibromyalgie se heurte, comme le SFC, a beaucoup d'incompréhension de la part de la société.

3 spécialistes, 3 avis

Dr Boudewijn Vanhoudenhove, professeur d'université de psychologie de la santé : «La souffrance du patient doit ni plus ni moins être reconnue. Cependant, la douleur est si subjective que la fibromyalgie reste plus un syndrome qu'une véritable maladie».

Dr Ann Berquin, Belgian Pain Society : «Que les choses soient claires une fois pour toutes, les personnes atteintes de fibromyalgie ne feignent pas du tout leur douleur. Il s'agit d'une association de facteurs biologiques (p.ex. un accident ou une maladie), de facteurs psychologiques (p.ex. stress de longue durée) et de facteurs sociaux (p.ex. incertitude)».

Dr Guy Hans, Centre multidisciplinaire de la douleur : «Il est probable que la cause de la fibromyalgie soit un mauvais fonctionnement des voies nerveuses descendantes de la moelle épinière. Ces voies se chargent en principe de réprimer les signaux de douleur, mais ont l'effet inverse chez les patients souffrant de fibromyalgie. Les douleurs sont accentuées».

LA FIBROMYALGIE ET L'INCAPACITÉ DE TRAVAIL

La fibromyalgie n'entraîne pas toujours une incapacité de travail. Il suffit parfois de réduire les activités professionnelles quelques temps et d'adapter le rythme de travail. Dans d'autres cas, une période de repos total peut s'avérer nécessaire. Le médecin-conseil ne dispose pas de directives générales de votre mutualité. Une bonne communication permet les meilleurs résultats. Qu'est-ce qui est possible et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Quelles sont les limitations dans la vie quotidienne ? Les réponses à ses questions peuvent, en association avec un rapport médical clair du médecin traitant, permettre au médecin-conseil d'y voir plus clair lors d'un examen.

Si vous avez encore des questions, vous pouvez vous adresser à votre mutualité !

BRÈVE

VOUS ÉCONOMISEZ DE PLUS EN PLUS SUR LES MÉDICAMENTS

Selon une étude bi-annuelle du Pharmacien, la crise pousse aussi de nombreuses personnes à se serrer la ceinture pour l'achat de médicaments.

La moitié des pharmaciens en Belgique francophone et 30 % des pharmaciens flamands sont de plus en plus confrontés à des demandes de report de paiement des médicaments. Les patients sont souvent nombreux à demander des médicaments alternatifs meilleur marché (chez 69 % des pharmaciens francophones et 88 % des pharmaciens flamands).

Par ailleurs, certaines personnes n'achètent même plus les médicaments dont elles ont besoin. Plus de 70 % des pharmaciens ressentent une diminution des ventes de médicaments, soit 20 % de plus qu'il y a 2 ans. Seuls 5 % des pharmaciens déclarent ne ressentir ni la crise ni la baisse des ventes des médicaments.

ECHAPPEZ AU BURN-OUT !

Le temps de travail s'allongeant, il serait peut-être bon de faire le point sur votre carrière. Eprouvez-vous encore du plaisir dans votre travail ? Vous sentez-vous assez énergique pour aborder les prochaines années ou décomptez-vous les jours avant la pension ? Peut-être est-il temps de changer pour éviter un burn-out !

JUSTE UN PEU DE STRESS AU DÉBUT...

Environ un travailleur belge sur dix exprime des plaintes liées au burn-out. Ce chiffre est encore plus élevé chez les plus de 50 ans. Le sens littéral du terme «burn-out» est «brûler». Il s'agit d'un état d'épuisement psychique, émotionnel, mental et physique qui peut découler d'un stress de longue durée. Pour endiguer le développement d'un burn-out, sachez reconnaître et signaler le stress à temps.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une forme de tension que nous pouvons ressentir comme réaction à des stimuli extérieurs. Ceux-ci ne sont pas toujours liés au travail, mais également à des circonstances personnelles ou familiales. Les personnes en charge d'un membre malade de la famille ou qui sont en train de construire une maison, peuvent par exemple subir beaucoup de stress. Il est question de stress lorsque les personnes font (doivent faire) plus que ce qu'elles ne peuvent.

Quels sont les symptômes du stress ?

Le stress est une forme de tension que nous pouvons ressentir comme réaction à des stimuli extérieurs. Ceux-ci ne sont pas toujours liés au travail, mais également à des circonstances personnelles ou familiales. Les personnes en charge d'un membre malade de la famille ou qui sont en train de construire une maison, peuvent par exemple subir beaucoup de stress.

Il est question de stress lorsque les personnes font (doivent faire) plus que ce qu'elles ne peuvent.

- **plaintes physiques :** maux de tête, douleurs cervicales, douleurs lombaires, palpitations, tensions dans la poitrine, troubles digestifs, sueur excessive, insomnie,...
- **plaintes émotionnelles :** anxiété, négativisme, hypersensibilité, irritabilité ou colère, sentiment d'inutilité ou de nullité,...
- **plaintes cognitives :** oublier ou confondre des choses, se tromper, avoir du mal à se concentrer, se braquer sur des détails,...
- **changements de comportement :** tendance à fuir, reporter, s'isoler socialement,...

Si plusieurs de ces symptômes vous correspondent, vous vous trouvez dans la zone à risque. Faites calmement le point et levez un peu le pied si nécessaire. Si ça n'aide pas, consultez votre médecin généraliste. Il pourra vous dire si vos plaintes ont une origine physique ou non. Si ce n'est pas le cas, elles peuvent être dues au stress. Dans ce cas, faites attention, car le syndrome du stress chronique est dangereux. En plus du burn-out, il peut aussi causer une dépression.

TECHNIQUE D'APPROCHE !

Le burn-out vous a pris dans ses filets ? Ne baissez pas les bras. C'est une maladie de l'énergie, alors que la dépression est une maladie de l'humeur. Faire la distinction entre les deux est important, car une dépression peut être traitée par des médicaments, tandis qu'un burn-out non. Vous pouvez quand même agir :

1. Prenez soin de vous

Le schéma journalier d'une personne en burn-out est généralement tout à fait chamboulé. Rééquilibrez votre rythme biologique par l'intégration progressive d'une activité physique. Regardez le moins possible la télévision, essayez de manger sainement des repas réguliers et veillez à dormir suffisamment.

2. Entretenez votre réseau social

Les personnes en burn-out ont souvent pris leurs distances avec leurs amis. Si c'est votre cas, insufflez une nouvelle vie à ces contacts sociaux et, au besoin, élargissez votre réseau.

3. Evitez les sentiments négatifs

Gardez le contrôle de votre vie en évitant les sentiments d'anxiété. Méditation, détente et techniques de respiration peuvent aider. Gérez aussi l'irritation et la colère. En exprimant la colère de manière explicite, nous produisons une importante dose d'adrénaline et nous perdons de l'énergie. Si nous n'exprimons pas du tout notre colère, nous refoulons des choses. La meilleure solution est donc d'en parler calmement. Essayez aussi de ne pas vous comparer aux autres. Vous trouverez toujours quelqu'un qui fait mieux que vous à vos yeux.

4. Créez une nouvelle image de vous et une nouvelle attitude

Un burn-out est nuisible à l'image que vous avez de vous-même. Essayez de repenser positivement à vous et réfléchissez aux choses que vous avez bien faites dans votre vie. Soyez fier(ère) de vos réalisations ! Adoptez aussi cette nouvelle attitude au travail : dites «non» si vous n'avez pas le temps, déléguez des tâches et signalez à temps que vous avez pris du retard. Essayez de vous limiter à vos propres tâches et responsabilités.

5. Intervenez si nécessaire

Vous devez investir plus d'énergie que vous ne pouvez en donner dans votre travail ? Parlez-en à votre patron et soyez honnête par rapport aux problèmes rencontrés. Vous ne voyez aucune solution dans votre environnement de travail actuel ? Envisagez un autre travail qui vous correspond peut-être mieux. Consultez vos connaissances à ce sujet et développez de nouvelles compétences.

BURN-OUT VS. BORE-OUT

Le stress peut apparaître à cause d'une charge de travail trop importante, mais aussi à cause d'une variété insuffisante. Un travailleur qui n'effectue que des tâches routinières au travail, ne relève pas assez de défis ou travaille en dessous de son niveau de compétences peut également en souffrir. On parle alors de bore-out : l'ennui au travail fait ressentir un sentiment de vide et d'inutilité.

Risquez-vous un bore-out ? Voici 10 hypothèses.
Vérifiez le nombre d'hypothèses qui vous correspondent.

- ☐ Je m'occupe souvent d'affaires personnelles durant les heures de travail.
- ☐ Mon travail est plutôt routinier.
- ☐ J'ai un job ennuyeux.
- ☐ Je ne relève aucun défi dans mon travail.
- ☐ Je dois parfois donner l'impression d'être très occupé(e) devant mon chef.
- ☐ Je suis souvent fatigué(e) et irrité(e) après le travail, même si je n'avais pas grand-chose à faire.
- ☐ J'ai de mauvais collègues.
- ☐ Mon environnement de travail n'est pas agréable.
- ☐ J'ai beaucoup de temps et je peux travailler plus.
- ☐ Je m'ennuie parfois au travail.

Si vous êtes d'accord avec au moins 6 hypothèses, vous courez un risque accru de souffrir de bore out !

→ Vérifiez ce qui est important pour vous et quels sont vos intérêts. Demandez à votre patron si vous pouvez prendre d'autres tâches en charge, avec plus de défis. Montrez que vous êtes capable d'accomplir ces tâches et veillez à ce que votre travail ne redevienne pas répétitif.

Encore quelques conseils

N'ayez pas peur du changement. Craindre d'échouer à chaque tournant de votre vie est un réflexe. Cette angoisse peut vous paralyser et causer un stress important. N'hésitez donc pas trop. Les erreurs sont inévitables et normales : il est impossible d'avancer sans faire d'erreurs. De plus, celles-ci nous mettent sur la bonne voie. Ne vous laissez donc pas guider par l'anxiété si vous voulez changer de cap.

POUR NOS PETITS

LOUP, LOUP, ES-TU LÀ ?

Dès sa plus tendre enfance de louveteau, Fenris arborait un air féroce. Même ses congénères s'écartaient de lui. Devenu un gigantesque loup aussi redouté de ses semblables que de ses proies, Fenris fut banni. Le fauve esseulé croisa un jour, dans une clairière, la route d'une petite fille. Quelle ne fut pas sa stupeur de constater que l'enfant n'avait aucune peur de lui. Et qu'elle savait même s'y prendre pour désamorcer sa fureur...

«Féroce» par D. Sala et J-F Chabas aux Editions Casterman.
ISBN : 978-2-203-04224-7

LA MOUFLE

Lors d'un hiver glacial, un brave paysan, parti chercher du bois, perd sa moufle en chemin.
Tour à tour, une souris, une grenouille, un lapin, un renard, un loup et un ours parviennent à s'y blottir pour échapper au froid. Mais l'arrivée d'une petite fourmi fera finalement craquer la moufle... Un conte de la tradition russe qui traite du thème de la politesse avec humour.

«La moufle» par R.Giraud et O.Latyk aux Editions Flammarion - Père Castor.
ISBN : 978-2-0812-6554-7

LIVRE

ACCEPTER SES DIFFÉRENCES

Vivre à deux est rarement simple ! L'amour ne gomme pas les différences et nous avons trop souvent tendance à vouloir changer l'autre. L'originalité, et la force de ce livre sont de rejeter cette volonté de changement seul au profit du changement et de l'acceptation de l'autre de manière simultanée ! Accepter que l'autre n'est pas soi, qu'il est différent, c'est là une richesse sur laquelle construire une relation harmonieuse.

La thérapie comportementale «intégrative» de couple propose un modèle efficace de résolution ou d'apaisement, à long terme, des problématiques de couple. Nos différences ne sont pas forcément incompatibles. À nous de les accepter pour ce qu'elles sont, juste des différences, et de faire preuve de compréhension et de tolérance.

Cet ouvrage s'adresse tout autant aux couples qui souhaitent transformer leurs situations conflictuelles qu'aux professionnels de la relation d'aide grâce aux nombreux exemples et outils qui y sont présentés.

«Couple en difficultés : accepter ses différences» par A. Christensen et N. Jacobson aux Editions De Boeck.
ISBN : 978-2-8041-7165-0

BROCHURE

LES MOTS POUR LE DIRE

L'asbl «Plateforme Annonce du Handicap» met à disposition des parents une brochure à l'attention des parents d'enfant en situation de handicap.
Lorsque tombe le diagnostic de déficience de leur enfant ou lors de la période d'incertitude liée à la quête d'un diagnostic, le soutien aux parents vient souvent à manquer, qu'il provienne des professionnels ou des proches. Souvent, les parents sont perdus face à l'inconnu qui se dresse devant eux et que l'on nomme le handicap. Ils ne savent pas à qui s'adresser ou ne disposent pas de tous les renseignements et les conseils dont ils auraient besoin. La quête, parfois épuisante, des parents durant cette période tourne souvent autour de trois questions : "Qui pourrait nous aider ?", "À qui parler ?" et "Qui peut nous comprendre ?".
Cette brochure s'adresse avant tout aux parents d'un enfant en situation de handicap, qu'un diagnostic ait été posé ou non. Les proches et des professionnels y trouveront des réflexions qui les aideront également à comprendre.

La brochure est téléchargeable sur le site www.plateformeannonceduhandicap.be.

JE ME PRÉPARE À LA PENSION !

Bientôt la pension ? Vous avez sans doute déjà réfléchi à cette nouvelle phase de votre vie et à la manière d'en profiter au maximum. Vais-je m'ennuyer ? Puis-je encore travailler ? Que faire si mon entourage attend trop de moi ? Ces questions et bien d'autres sont largement abordées dans cette nouvelle brochure éditée par les Mutualités Libres !

- La gestion du temps est l'un des principaux pièges pour les nouveaux pensionnés. L'océan de temps qui se profile à l'horizon semble infiniment bleu et calme, mais est-ce réellement le cas ?
- Un simple test de mobilité permet aux jeunes pensionnés de savoir si leur activité physique journalière est suffisante. Dans la négative, nous donnons 10 bonnes raisons de passer à l'action !
- A mesure que nous vieillissons, notre métabolisme ralentit. Adaptez donc vos habitudes alimentaires selon nos recommandations alimentaires spécifiques.
- L'amour au temps de la pension.

La brochure est uniquement téléchargeable sur notre site www.omnimut.be, rubrique «infos santé et plublications»

COSTA BRAVA

Départ de Bruxelles

10 jours / 9 nuits en demi-pension
du 10 au 19 septembre 2013

De splendides plages de sable à l'abri de majestueux récifs. Une côte découpée alternant villages conviviaux et petites baies pittoresques. De petites villes médiévales comme Pais, Peratallada et Publo. Paysage éblouissants de l'arrière-pays catalan. La céramique artisanale de La Bisbal. La fière Gérone avec comme patrimoine la cathédrale gothique et le quartier juif. Dans sa ville natale de Figueres, vous pourrez visiter le musée de Salvator Dali.

Lloret de Mar > **Derrière sa plage au sable à gros grains, s'étend un boulevard animé qui débouche sur une place agrémentée de palmiers et de terrasses. Le vieux centre-ville, avec ses petites ruelles où se regroupent de multiples boutiques, bars, restaurants, discothèques et petites caves, le tout forme un univers coloré et agréable.**

Votre hôtel : AUGUSTA CLUB ****

Populaire auprès des Belges – Situé au calme et tout près du centre - Excellent rapport qualité/prix – Ambiance douillette, à 500 m de la plage. Cet hôtel agréable et plutôt petit par sa taille se trouve dans un quartier tranquille de Lloret de Mar, tout près du centre et à distance de marche de la plage. Il offre des équipements modernes, une bonne table et un personnel attentionné et très gentil... autant d'atouts qui vous assurent un séjour des plus plaisant.

Situation : à 500 m de la plage, à 100 m du centre de Lloret de Mar. Arrêt de bus à distance de marche.

Facilités : Salon TV, Service en chambre (10-22 h) – WiFi (gratuit) dans certaines zones du complexe.

Repas et Boissons : Restaurant principal (repas sous forme de buffet, show-cooking). Repas végétariens possibles. Snack-bar/cafeteria. Pool-bar.

Hébergement : Chaque chambre est équipée de salle de bains, plancher, climatisation, individuelle, téléphone, TV-satellite, coffre-fort (payant) et balcon ou terrasse. 172 chambres.

Sports et détente : Piscine d'eau douce, terrasse, transats gratuits à la piscine, service de serviettes gratuit. Piscine couverte (chauffée). Gratuit : gym. Animation en soirée au bar (6x/sem). « Slow Travel » : yoga, promenades, watsu. Payant : massages.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés : 720 € ▸ Affiliés retraités : 677,50 €
  (non affiliés : 745 euros)

Ces prix comprennent :
- Les vols Bruxelles / Gérone / Bruxelles
- Les transferts aéroport/ hôtel / aéroport
- 9 nuits en demi-pension
- Les taxes et tva
- L'assurance annulation, assistance, bagages
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue.

Suppléments éventuels par personne :
- Pension complète : 56 €
- Chambre single : 210 €
- Les transferts Liège, Charleroi, Tournai / Bruxelles A/R : 40 €

Prix sur base de 20 personnes inscrites. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes, tva, carburant. Frais accessoires de services : 8,50 €

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

CRÈTE

Départ de Bruxelles

10 jours / 9 nuits en *All Inclusive*
du 3 au 12 octobre 2013

Il y a 4 000 ans, la culture minoenne florissait en Crète et les palais de Knossos et Phaistos furent construits. La nature de la Crète frappe aussi l'imagination avec de larges panoramas sur la mer, de vertes forêts d'eucalyptus et de profonds ravins. Dans un paysage époustouflant, vous y rencontrerez une population crétoise fière, libre et très accueillante.

Votre hôtel à Chersonissos : Le Creta Maris Beach Resort *****

Hôtel exclusif à la plage, de réputation internationale, tout près du centre. Service de haut niveau, buffets avec notamment des produits de leur propre culture.

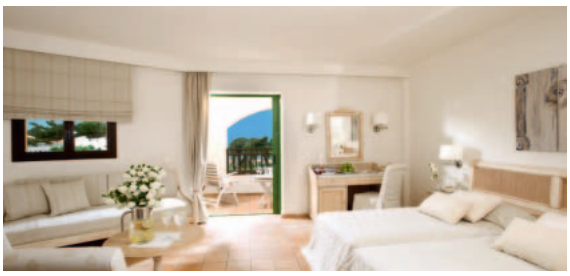
Situation : le long de la plage de sable, à 500 m du centre de Chersonissos, à 24 km de l'aéroport d'Héraklion, bus à 500 m.

Aménagement : 675 chambres, jardin 50 000 m², Internet gratuit, WiFi gratuit, 2 piscines couvertes (eau douce, chauffée selon la météo), 6 piscines en plein air (eau douce), terrasse solarium, gratuit : chaises longues, parasols et serviettes à la piscine et à la plage.

Restaurants et bars : 2 restaurants principaux avec buffets, restaurants à la carte avec réservation : Cochlias (avec musique *live* et évènements, Limoncello (italien), Pithos (à la carte, grec). 6 bars. Tenue correcte souhaitée.

Sports et loisirs : voir *All inclusive*. Payant : bain turc, massage, sauna, bain bouillonnant, billard, tennis cours, centre de bien-être avec soins de santé et beauté, *fitness*. Dans les environs : VTT, sports nautiques, plongée, golf club.

Logement : bâtiment principal (27m², avec bain, sèche-cheveux, climatisation, téléphone, TV-satellite, réfrigérateur gratuit, coffre-fort gratuit, connexion internet gratuite, carrelage ou tapis, balcon, vue jardin).



ALL INCLUSIVE :

Repas et boissons : petit déjeuner, déjeuner et dîner buffet, petit déjeuner matinal (moyennant réservation, grec ou continental, de 6 à 7 h) • Petit déjeuner tardif (grec ou continental de 10 à 11 h) • Boissons aux repas : eau, bière, vin, boissons rafraîchissantes. Aux bars : cocktails, bière, boissons rafraîchissantes, eau, café, thé – Snacks de 10 h 30 à 18 h • Restaurants à la carte (avec réservation) • Boissons non alcoolisées, internationales et boissons alcoolisées locales au bar de 9 à 1 h, à la discothèque jusque 24 h.

Sports et loisirs : minigolf, pétanque, ping-pong, mini-football, aqua aérobic, beach-volley, aquagym, jeu de fléchettes, tennis (3 courts avec éclairage), programme d'animation légère.

Prix par personne sur base de chambre double bâtiment principal :
- Affiliés : 976 € - Affiliés retraités : 944,50 €
- *(Non affiliés : 1 012 €)*

Ces prix comprennent :
- Les vols Bruxelles / Heraklion / Bruxelles
- Les transferts aéroport/ hôtel / aéroport
- 9 nuits en All Inclusive
- Les taxes et tva
- L'assurance annulation, assistance, bagages
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue

Suppléments éventuels par personne :
- Chambre single : 355 €
- Chambre double vue mer : 63 €
- Les transferts Liège, Charleroi, Tournai / Bruxelles A/R : 40 €

Prix sur base de 25 personnes inscrites. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes, tva, carburant. Frais accessoires de services : 8,50 €/ dossier.

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

CROISIÈRE EN MÉDITERRANÉE

À BORD DU *MSC SINFONIA*

Départ de Bruxelles

8 jours / 7 nuits en pension complète

du 16 au 23 septembre 2013

ST.TROPEZ – PALMA DE MAJORQUE – MAHON (MINORQUE) – OLBIA (SARDAIGNE) – SALERNE (CÔTE AMALFITAINE) – GÊNES – ST.TROPEZ

ITINÉRAIRE				
1	Lun. 16 sept.	St. Tropez	....	18:00
2	Mar. 17 sept.	Palma de Majorque (Nuit)	19:00	....
3	Mer. 18 sept.	Palma de Majorque	....	19:00
4	Jeu. 19 sept.	Mahon (Minorque)	09:00	15:00
5	Ven. 20 sept.	Olbia (Sardaigne)	09:00	16:00
6	Sam. 21 sept.	Salerne (Côte Amalfitaine)	08:00	13:00
7	Dim. 22 sept.	Gênes	09:30	19:00
8	Lun. 23 sept.	St. Tropez	10:00	....

Vivez une aventure différente chaque jour !

L'avantage de la croisière est de se réveiller chaque jour dans un port différent, d'avoir l'opportunité de découvrir de nouveaux endroits et de nouvelles cultures. Un large choix d'excursions sera proposé à chaque escale.

MSC Sinfonia : un chef-d'œuvre méditerranéen

Le MSC Sinfonia est un navire qui se distingue à la fois par son design et son confort, mariant le meilleur du style continental avec un service de classe mondiale et une attention portée jusqu'au plus petit détail. L'équipage professionnel et accueillant à bord de cet élégant paquebot est à votre service pour vous offrir une hospitalité et un service de qualité à n'importe quel moment. Avec toute une gamme de spectacles, de musiques, de discothèques, de casinos et plus encore, le *MSC Sinfonia* offre une « symphonie » d'activités somptueuses.

Services à bord compris :

Divertissements : Le dévouement ardent de *MSC Croisières* envers ses passagers n'est nulle part aussi évident que parmi les programmes et installations de divertissement sans pareil à bord du *MSC Sinfonia*, avec son *Teatro San Carlo* ultramoderne de 600 places, sa discothèque futuriste Pasha Club Disco, son San Remo Casino qui abrite plus de 400 m² de jeux et Galaxy Video Games, la salle de jeux vidéo.

Le *MSC Sinfonia* est fier de posséder un Simulateur de Golf virtuel à la pointe de la technologie pour permettre aux joueurs, surtout aux débutants, d'entraîner leur swing tout en naviguant. D'autres prouesses technologiques se trouvent dans la salle de jeux vidéo et dans la Teen Arena.

Restauration : Le *MSC Sinfonia* propose 2 restaurants principaux, *Il Galeone* et *Il Covo*, ainsi qu'un restaurant extérieur, *La Terrazza*. Chacun d'entre eux est fier de proposer une sélection gastronomique exceptionnelle grâce à une variété de mets et la qualité supérieure de la nourriture, du choix des viandes italiennes, contrôlées scrupuleusement, aux fruits frais. Chaque produit est de première fraîcheur et traité avec soin, tel que le pain cuit à bord avec la passion et le savoir des plus grandes boulangeries. Les mets proposés vont des plats méditerranéens traditionnels et savoureux, aux recettes internationales les plus raffinées. Pour un lunch rapide, optez pour le restaurant buffet *Caffè del Mare* qui vous propose la plus grande qualité et variété en cuisine italienne et internationale.

Bars et lounges : À bord du *MSC Sinfonia*, les hôtes peuvent faire leur choix parmi 8 bars inspirés par différents thèmes et proposant une sélection de plats et de vins inimitable, répondant aux palais les plus sophistiqués et exigeants.

Cabine extérieure vue mer (catégories 7,8, 9 et 10) : 2 lits une personne pouvant être convertis en lits doubles (sur demande). Salle de bain avec douche. TV. Téléphone. Minibar et coffre-fort. Climatisation. Surface approximative de 13 m².

Prix par personne sur base d'une cabine extérieure double catégorie 7 ou 8 :

- Affiliés : 1 133 € ▸ Affiliés retraités : 1 120,50 €
- *(Non affiliés : 1 173 €)*

Ces prix comprennent :

- Les vols Bruxelles-Nice A/R avec SN Brussels Airlines
- Les transferts Aéroport/port/Aéroport
- 7 nuits en cabine double extérieure catégorie 7 ou 8 sur le *MSC Sinfonia* en pension complète
- Les taxes portuaires
- Les taxes aériennes actuelles et la TVA
- Les pourboires
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue
- 20 kg de bagages par personne
- L'assurance *full option* (annulation, assistance et bagages).

Suppléments éventuels par personne :

- Cabine extérieure pont 9 ou 10 : 37 €
- Suite avec balcon pont 11 : 266 €
- Single en cat.égorie 7 et 8 : 353 € / Single en cat. 9 et 10 : 370 €
- Forfait boissons (softs, vin, bières, cocktails au bar, glaces à emporter 24h/24) : 161 €
- Package 3 excursions guidées (Palma, Olbia et la côte Amalfitaine). Ces excursions ne sont pas recommandées aux personnes ayant des problèmes de mobilité : 152 €
- Transfert Liège, Charleroi, Tournai vers Bruxelles A/R : 40 €

Carte d'identité valable 6 mois après le retour pour les ressortissants belges. Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités compétentes. Tenue de ville pour les repas du soir et tenue « habillée » pour le repas du Commandant. Pour tous les extra, le paiement se fait en euros. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou carburant. Frais accessoires de service : 8,50 euros par dossier.

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

Cannes-Mandelieu

mmv Resort & Spa****

Départ de Liège

SÉJOUR ET EXCURSIONS 8 jours / 7 nuits en pension complète
du 21 au 28 septembre 2013

Situé à proximité des plages de sable de Mandelieu, à quelques kilomètres de Cannes et des villages provençaux de l'arrière-pays grassois, le *mmv Resort & Spa***** vous accueille dans le cadre privilégié d'un parc paysager de 7 ha autour de son lac naturel privé.

Le *mmv Resort & Spa***** vous propose des suites spacieuses, du studio aux 4 pièces : cuisine tout équipée, climatisation, literie grand confort, TV écran plat, lecteur CD/DVD, WiFi... ainsi qu'une terrasse privative. Vous pourrez également vous laisser tenter par des moments de bien-être et de relaxation à l'*Ô Pure Spa*, qui offre jacuzzi, hammam, sauna et des massages bien-être et soins de beauté.

Sur place, profitez des nombreux équipements de loisirs : piscine extérieure de 600 m², terrain de tennis, de pétanque et multisports ainsi qu'une aire de jeux pour enfants et des services Club proposés à la carte : Club Enfants dès 4 ans, restauration ou services hôteliers.

pure spa

Inspirez, soufflez... mettez vos 5 sens en éveil et vivez des instants bien-être comme nulle part ailleurs !

***mmv* invente *Ô Pure® Spa*.** Un lieu à l'ambiance douce et contemporaine, dédié à votre ressourcement grâce à l'alliance parfaite entre l'expertise de nos soins et des produits PAYOT gorgés d'actifs naturels.

Nos forfaits et les bienfaits de nos équipements aquarelaxants sont mis à votre disposition. Laissez-vous tenter, nous prenons soin de vous !

Jour 1 : Samedi — Arrivée au mmv Resort & Spa****

Arrivée à l'aéroport de Nice puis transfert au *mmv Resort & Spa*****. Accueil et pot de bienvenue. Installation dans vos suites puis dîner au mmv Resort & Spa.

Jour 2 : Dimanche — Eze Monaco

Après le petit-déjeuner, départ avec votre guide en direction de Eze et Monaco. Tour panoramique sur la Moyenne Corniche sur la rade de Villefranche jusqu'à Eze. Visite d'Eze, village médiéval classé l'un des plus beaux villages de France. Cette cité authentique vous offre un magnifique panorama sur la Méditerranée. Déjeuner à Eze. Dans l'après-midi toujours avec votre guide, départ pour la Principauté de Monaco, découverte du rocher et de la Cité des Princes : la place d'Armes, le Port Hercule, Monte-Carlo avec la place du Casino et les hôtels de luxe, le centre-ville, la vieille ville avec le Ministère d'État, le Palais Princier, la cathédrale... Retour au *mmv Resort & Spa***** dîner et nuit.

Jour 3 : Lundi – Journée libre

Jour 4 : Mardi — Grasse et Saint-Paul-de-Vence

Après le petit-déjeuner, départ avec votre guide vers Grasse et découverte d'une parfumerie. Retour au *mmv Resort & Spa***** pour le déjeuner. Après-midi consacré à la découverte guidée de Saint-Paul-de-Vence. Entre mer et montagne, le village médiéval de Saint-Paul, sur son éperon rocheux a su attirer de nombreux artistes pour devenir l'un des sites les plus visités et les plus remarquables de la Côte d'Azur. Retour au *mmv Resort & Spa***** dîner et nuit.

Jour 5 : Mercredi — Journée libre

Jour 6 : Jeudi – Nice

Après le petit-déjeuner, matinée libre ; vous pourrez également profiter entièrement de notre *Ô Pure Spa* qui offre jacuzzi, hammam, sauna et cabines de soins. Déjeuner au *mmv Resort & Spa* puis dans l'après-midi départ avec votre guide pour Nice. Exploration culturelle et balade dans la vieille ville. Retour au *mmv Resort & Spa*****, dîner et nuit.

Jour 7 : Vendredi — Journée libre

Jour 8 : samedi – fin des prestations

Après le petit déjeuner, fin des prestations. Transfert retour à l'aéroport de Nice.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés : 995 € ▸ Affiliés retraités : 977,50 €
- *(Non affiliés : 1 030 €)*

Le tarif comprend :
- Les vols THOMAS COOK LIEGE / NICE / LIEGE
- L'hébergement au *mmv Resort & Spa***** en pension complète (base chambre double)
- 1 accès à l'espace *Ô Pure® Spa*
- La mise à disposition d'un guide pour les excursions mentionnées
- Les activités telles que décrites dans le programme
- Les transferts de l'aéroport de Nice au *mmv Resort & Spa*****
- Pot de bienvenue
- Kits de produits d'entretien à votre arrivée
- Accès au tennis, terrain multisports, terrain de boules, ping-pong
- Accès WiFi et ordinateurs à disposition dans les espaces communs
- TV avec bouquet de chaînes internationales et lecteur CD/DVD
- Téléphone direct
- Accès à l'espace piscine avec transats et parasols (sous réserve des conditions météorologiques)
- Lits faits à l'arrivée (hors sofa)
- Le linge de maison et drap fournis
- Le ménage de fin de séjour (hors coin-cuisine et vaisselle) et change du linge de toilette en milieu de séjour
- L'assurance *full option* (annulation, bagages et assistance)
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue

Le tarif ne comprend pas :
- Les dépenses à caractère personnel
- La taxe de séjour

Suppléments éventuels par personne :
- Supplément single : 390 €
- Transferts Charleroi / Tournai vers Liège A/R : 40 €

Prix sur base de 25 personnes inscrites. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes, TVA, carburant. Frais accessoires de services : 8,50 € par dossier.

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

Départ de Bruxelles

SICILE

CIRCUIT > 8 jours / 7 nuits

du 7 au 14 octobre 2013

À travers ce circuit vous découvrirez la culture et la nature de la Sicile : visite des Catacombes du cloître *Il Convento dei Cappuccini*, les mosaïques célèbres de Monreale, la vallée des temples de Agrigente, la villa romaine de Piazza Armerina, le théâtre grec de Taormine, l'Etna (le plus grand volcan actif d'Europe), Syracuse avec son site archéologique...

Jour 1 : vol vers PALERME

• Départ de BRUXELLES à destination de PALERME • Arrivée à l'aéroport, accueil par votre guide local et transfert à l'hôtel NH Palermo 4 * (ou similaire) • Dîner et nuitée.

Jour 2 : PALERME-MONREALE-PALERME

• Après le petit-déjeuner, visite guidée de la cathédrale de PALERME, de l'église de Santa Catarina et du vieux quartier *La Loggia* avec le marché de *La Vucciria* ou *Il Capo* • Tour en autocar dans le centre historique • En dehors de PALERME, le guide vous montrera les mosaïques célèbres de Monreale • Déjeuner à l'hôtel • Dans l'après-midi possibilité de visiter les catacombes du cloître *Il Convento dei Cappuccini* et temps libre pour faire du shopping • Retour à l'hôtel, dîner et nuitée.

Jour 3 : PALERME-SEGESTE-ERICE-MARSALA

• Petit-déjeuner et départ pour SEGESTE, considéré l'un des plus beaux sites historiques de la Sicile (visite guidée) • Continuation vers ERICE, un charmant village médiéval, situé à une altitude de 750 m. Promenade dans les ruelles sinueuses tout en profitant des panoramas éblouissants qui entourent le village • Déjeuner dans un restaurant local • Continuation vers MARSALA, en passant par la région des célèbres « Salines » • Installation à l'hôtel Baglio Basile 4* (ou similaire) • Dîner et nuitée.

Jour 4 : MARSALE-SCIACCA-AGRIGENTE

• Après le petit-déjeuner départ en car vers SCIACCA, petit port de pêcheurs plein de charme • Temps libre pour flâner dans le village • Continuation en car vers AGRIGENTO • Repas de midi • Dans l'après-midi visite guidée de la Vallée des Temples avec ses splendides ruines des temples grecs • Installation à l'hôtel Colleverde 4* (ou similaire) • Dîner et nuitée.

Jour 5 : AGRIGENTE-P.ARMERINA-ACITREZZA

• Après le petit-déjeuner départ en car vers PIAZZA ARMERINA et visite guidée de la villa romaine « Villa Romana del Casale » avec ses remarquables mosaïques • Déjeuner dans un restaurant à PIAZZA ARMERIINA et continuation vers ACITREZZA • Installation à l'hôtel Garden 4* (ou similaire) à Zafferana • Dîner et nuitée.

Jour 6 : ETNA-TAORMINE-ACITREZZA

• Après le petit-déjeuner départ vers l'Etna, le plus grand volcan actif d'Europe (altitude : 1 900 m). Excursion guidée • Déjeuner dans une cave à vins ou *agriturismo* • Dans l'après-midi continuation pour TAORMINE, la perle de la Sicile • Visite guidée du théâtre grec datant de 300 avant J.-C., promenade en ville • Retour à ACITREZZA (ou dans la région), dîner et nuitée.

Jour 7 : SYRACUSE-NEAPOLIS-ORTIGIA ACITREZZA

• Après le petit-déjeuner départ pour une journée d'excursion à la fameuse cité de SYRACUSE avec ses sites archéologiques (visite guidée) • Après le déjeuner, promenade sur le site de NEAPOLIS, la partie la plus belle de ce site de la Grèce antique. Découverte de l'île d'ORTIGIA : le temple d'Apollon et la cathédrale avec la fontaine d'Arethusa. • Dîner à l'hôtel.

Jour 8 : ACITREZZA-CATANE-BRUXELLES

• Petit-déjeuner • Transfert vers l'aéroport pour le vol retour vers Bruxelles.

Prix par personne sur base d'une chambre double :

- Affiliés et affiliés retraités : 1 552,50 €
- *(Non affiliés : 1 605 €)*

Ces prix comprennent :

- Le vol aller/retour avec Alitalia (ou équivalent) au départ de Bruxelles
- Les taxes d'aéroports et supplément fuel à 167,94 €/pers. (d'application au 05/02/2013)
- Les transferts aéroport-hôtel-aéroport ainsi que les déplacements décrits dans le programme
- Les logements en chambre double + pension complète + excursions comme mentionnées dans le programme
- Les entrées aux sites et aux musées
- Les taxes d'aéroport, la TVA
- Guides locaux parlant français - l'assurance *full option* (annulation, assistance et bagage) - les services d'un accompagnateur Ligne Bleue.

Frais à prévoir sur place :

- Les boissons et dépenses personnelles, les frais de porteur, les pourboires du guide et du chauffeur...

Suppléments éventuels par personne :

- Supplément single : 195 €
- Transfert Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles : A/R : 40 €

Carte d'identité valable 3 mois après la date de retour. Programme sous réserve. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations de taxes d'aéroport et/ou carburant. Nombre de participants : 20 minimum. Frais accessoires de services : 8,50 €/dossier.

VOYAGES
LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

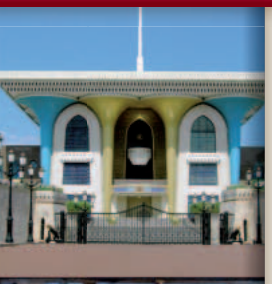
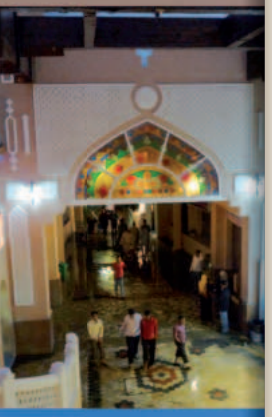
Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

Départ de Bruxelles

Les perles d'Oman

CIRCUIT > 8 jours / 7 nuits
du 17 au 23 novembre 2013

Qui d'entre nous n'a pas souhaité découvrir ce Sultanat, pays du commerce, de l'encens et des épices, celui de la navigation et de la fabrication des célèbres *dhows*. Vous découvrirez des paysages à vous couper le souffle, des forteresses imposantes, mais également un peuple et une culture bien présente.

Jour 1 : Bruxelles – Mascate

Départ de l'aéroport de Zaventem par vols réguliers à destination de Mascate, via Zurich. Formalités, accueil et transfert à l'hôtel Al Falaj****.

Jour 2 : Mascate

Départ pour la découverte de la capitale du sultanat, fondée au I^er^ siècle, et carrefour entre la péninsule arabique, l'Asie et l'Afrique. Découverte du marché aux poissons, aux légumes et aux fruits. Puis visite de la grande mosquée du Sultan Qaboos, véritable chef d'œuvre architectural et vue extérieure du palais Al-Alam, résidence du sultan et entouré des deux forts portugais Jilali et Mirani, datant du XVII^e^ siècle. Nous poursuivons nos découvertes avec la visite du musée Baïy Al Zubair (qui abrite plusieurs collections d'objets représentatifs de la culture omanaise) avant d'arriver à Mutrah, port de pêche et haut lieu du commerce local. Temps libre dans le souk, retour à l'hôtel et après-midi de détente. En soirée départ pour un tour de ville de Mascate illuminée. Dîner dans un restaurant traditionnel.

Jour 3 : Mascate – Wahiba Sands (± 200 km)

Départ à travers les montagnes pour le désert du Wahiba Sands, vaste étendue de dunes aux teintes orangées, c'est depuis toujours l'habitat naturel des Bédouins. En cours de route, vous découvrirez des petits villages typiques. Arrivée à Al Mintrib et transfert en 4X4 jusqu'à votre campement *1001 Nights Camp*.

Jour 4 : Wahiba Sands–Ibra–Jabrin–Tanuf–Balah–Nizwa (± 180 km)

Après avoir admiré le lever du soleil sur les dunes et le petit déjeuner, départ pour Nizwa. Arrêt à Ibra où vous découvrirez un souk exclusivement réservé aux femmes (les étrangers y sont tolérés). À l'arrivée à Nizwa, transfert à l'hôtel Falaj Daris*** et départ pour Jabrin avec la visite de son château, construit en 1675 par l'imam Bil'Arab bin Sultan, comme résidence secondaire. Retour à Nizwa via Tanuf, village en ruines qui a été victime des bombardements de la Royal Air Force (britannique) en 1950 et arrêt devant le fort préislamique de Balah. Arrivée à Nizwa et promenade dans son souk réputé pour son artisanat.

Jour 5 : Nizwa–Al Hamra–Misfah–Djebel Shams–Nizwa (± 100 km)

Départ en 4X4 pour la visite de Nizwa, capitale de l'intérieur et berceau de l'Islam au Sultanat d'Oman. Elle fut la capitale de nombreux imams, elle possède l'une des plus anciennes mosquées au monde (qui ne se visite pas). Visite du fort et de sa tour de guet. Continuation vers Al Hamra pour la visite de Bait Al Safah où vous découvrirez une jolie maison traditionnelle en terre dont les différentes pièces racontent la vie des Omanais du temps jadis. Continuation vers Misfah pour un arrêt photo et poursuite de notre route vers le Djebel Shams pour admirer le grand canyon d'Oman. Vous pourrez profiter d'une partie de l'après-midi pour vous promener dans ce cadre magnifique. Retour à Nizwa.

Jour 6 : Nizwa – Birkat Al Mauz – Mascate (± 150 km)

Le matin, découverte du marché aux bestiaux, expérience unique à vivre pour son atmosphère si particulière. Départ à travers les monts Hajar via Birkat Al Mauz, visite de son impressionnant fort datant du XVII^e^ siècle. Continuation vers Mascate, arrêt photo au village de Fanjah, promenade dans les plantations et découverte du souk. Logement à l'hôtel Al Falaj****.

Jour 7 : Mascate – Barkha – Nakhl – Mascate (± 250 km) – Zurich

Départ pour la région de Batinah, l'une des côtes les plus fertiles du pays, arrêt au village de Barkha pour la découverte du marché aux poissons. Continuation vers Nakhl, ancien village entouré de palmeraies, connu pour son fort et ses sources d'eau chaude. Visite de son fort construit au XVI^e^ siècle sur un éperon rocheux. Retour à Mascate, début de soirée libre au centre-ville et transfert à l'aéroport en fin de soirée +/- 22 h. Envol à destination de Bruxelles, via Zurich.

Jour 8 : Zurich – Bruxelles

Arrivée à l'aéroport de Zurich et correspondance à destination de Bruxelles.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés et affiliés retraités : 1 799 €
- *(Non affiliés : 1 866 €)*

Ces prix comprennent :
- Les vols réguliers Swiss International Airlines
- Les taxes d'aéroports, de sécurité, le fuel (€ 329,00 au 28/01/13) et la tva
- Le séjour en logement et petit déjeuner dans les hôtels mentionnés ou similaires (normes locales)
- 5 dîners du jour 2 au jour 6, dont un dîner dans le désert + 5 déjeuners
- Toutes les entrées et visites prévues au programme
- Les services d'un guide local parlant français du jour 2 au jour 7
- Tous les transferts sur place en véhicule climatisé
- L'assurance *Full Option* (assistance, annulation et bagage)
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue

Frais à prévoir sur place :
- Les frais de visa qui sera délivré à l'arrivée aux citoyens de l'Union Européenne : (+/- 10 €)
- Les pourboires locaux (guide, chauffeur,...)
- Les boissons et dépenses personnelles.

Suppléments éventuels par personne :
- Supplément single : 350 €
- Transfert Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles : A/R : 40 €

Passeport obligatoire valable 6 mois après la date de retour. Programme sous réserve. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes d'aéroport et/ou carburants et cours du dollars. Nombre de participants : 20 minimum. Frais accessoires de service : 8,50€/dossier.

VOYAGES
LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

Promo 1+1

Un paquet acheté, c'est
un paquet gratuit.

Même de près,
TENA ne se voit pas.

Avec sa nouvelle taille plus basse,
TENA *Lady* Protective Underwear se fait
aussi discrète que vos sous-vêtements.

TENA. Remarquablement discret.

OFFRE SPECIALE AFFILIES

omnimut
mutualité libre de wallonie

Promo 1+1: un paquet acheté, c'est un paquet **gratuit**.

Disponible dans les points de ventes de matériel médical OMNIMUT de :
Liège Natalis - Charleroi centre -Tournai-Jemeppe S/M-Statte.
Plus d'infos sur **www.omnimut.be**

Collez votre vignette ici

Action valable du 1er avril au 31 mai 2013. Offre exclusivement limitée aux affiliés d'Omnimut sur présentation du talon réponse. Offre limitée à 1 paquet gratuit par personne.